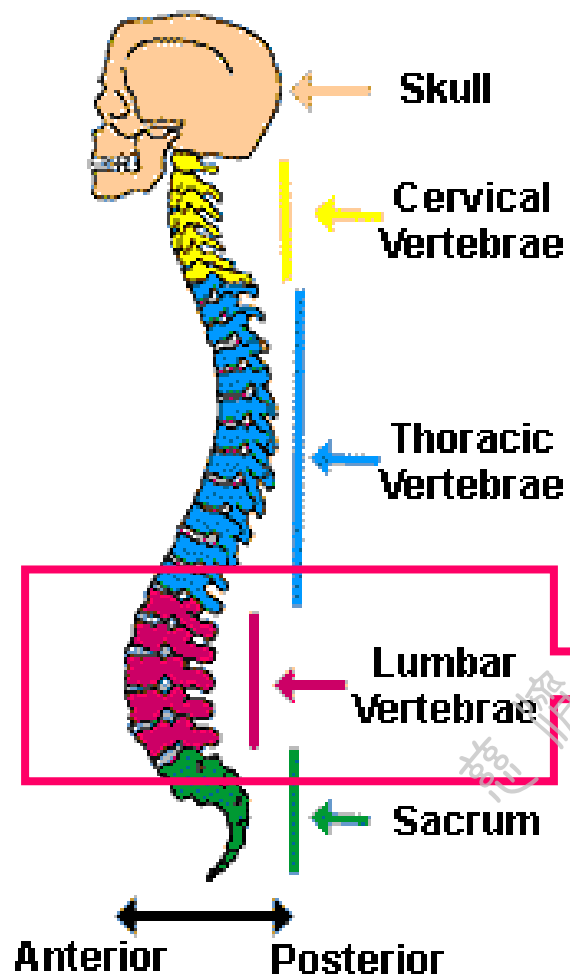


腰酸背痛的預防之道

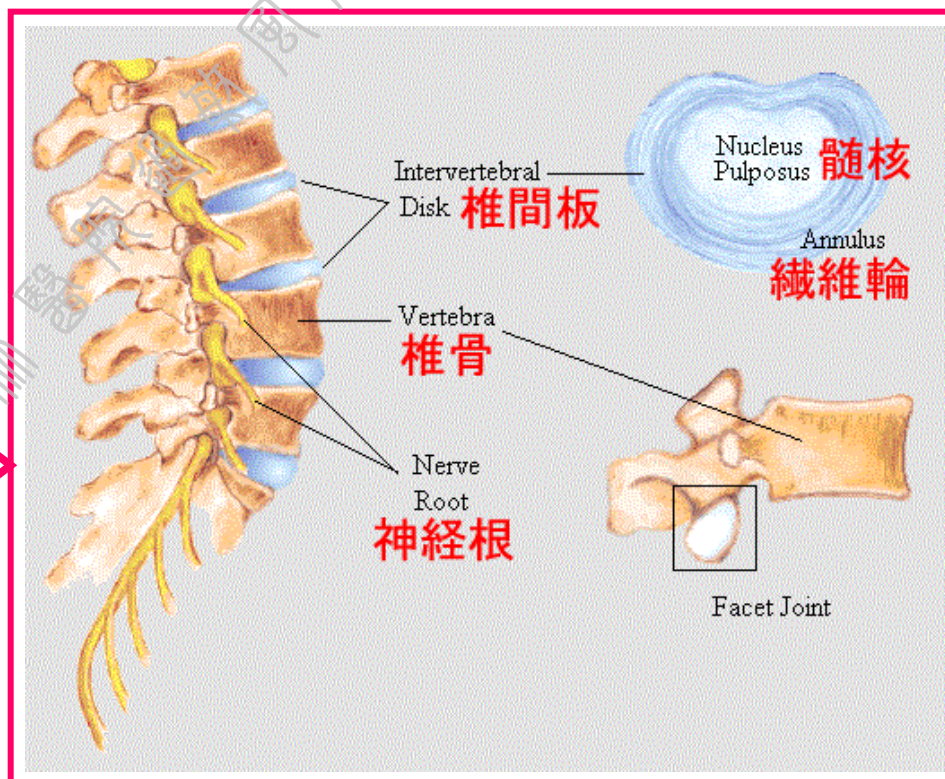
大林慈濟醫院 復健科

李惠敏 物理治療師

認識我們的脊椎

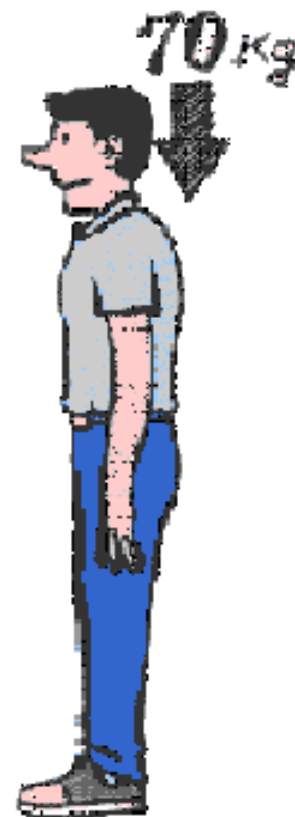


- 支撐體重
- 提供彈性與完成必要活動



腰椎壓力大小

- 彎腰提物 > 坐 > 走路 > 站



遠離腰酸背痛

■ 預防勝於治療

- 保持良好的姿勢
- 減輕腰椎壓力
 - 減重、避免提重物
- 維持運動習慣
 - 增強腹肌的運動
 - 增強背肌的運動
 - 伸展與脊柱平行及側邊的肌肉



維持良好坐姿

✘



koubin.com/prodct1



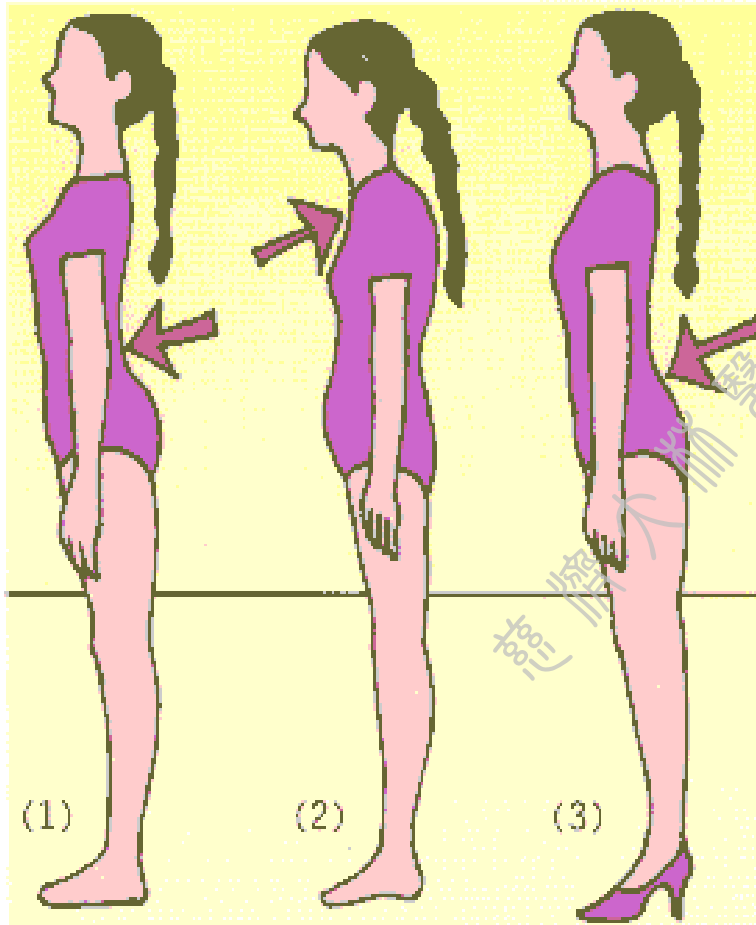
koubin.com/prodct2

■ 正確坐姿

- 縮下巴
- 上半身維持直立
- 下半身有良好支撐
- 選擇有椅背的椅子

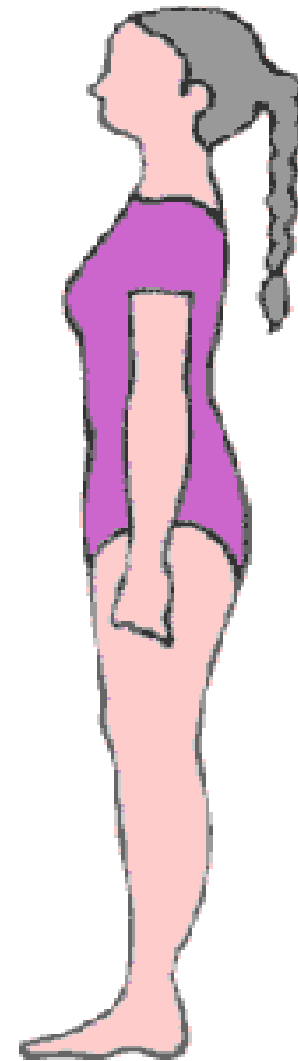
維持良好站姿

X



正確站姿

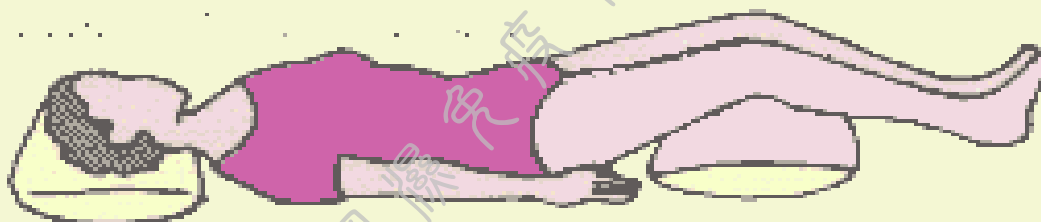
- 縮下巴
- 挺直背部
- 挺胸，雙肩往後拉
- 收縮小腹，使下背變平



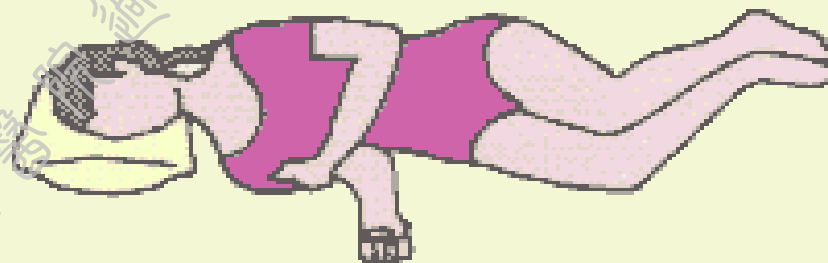
維持良好睡姿

■ 正確睡姿

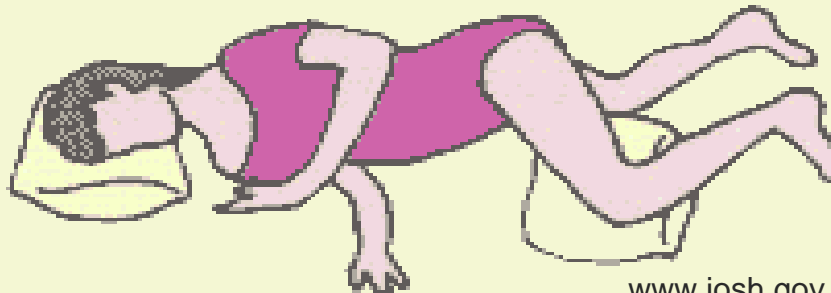
- 舒適床鋪，不會凹陷且背部能平貼床面
- 平躺時，膝下可墊一枕頭



側躺時兩膝稍微彎曲，會更舒服。

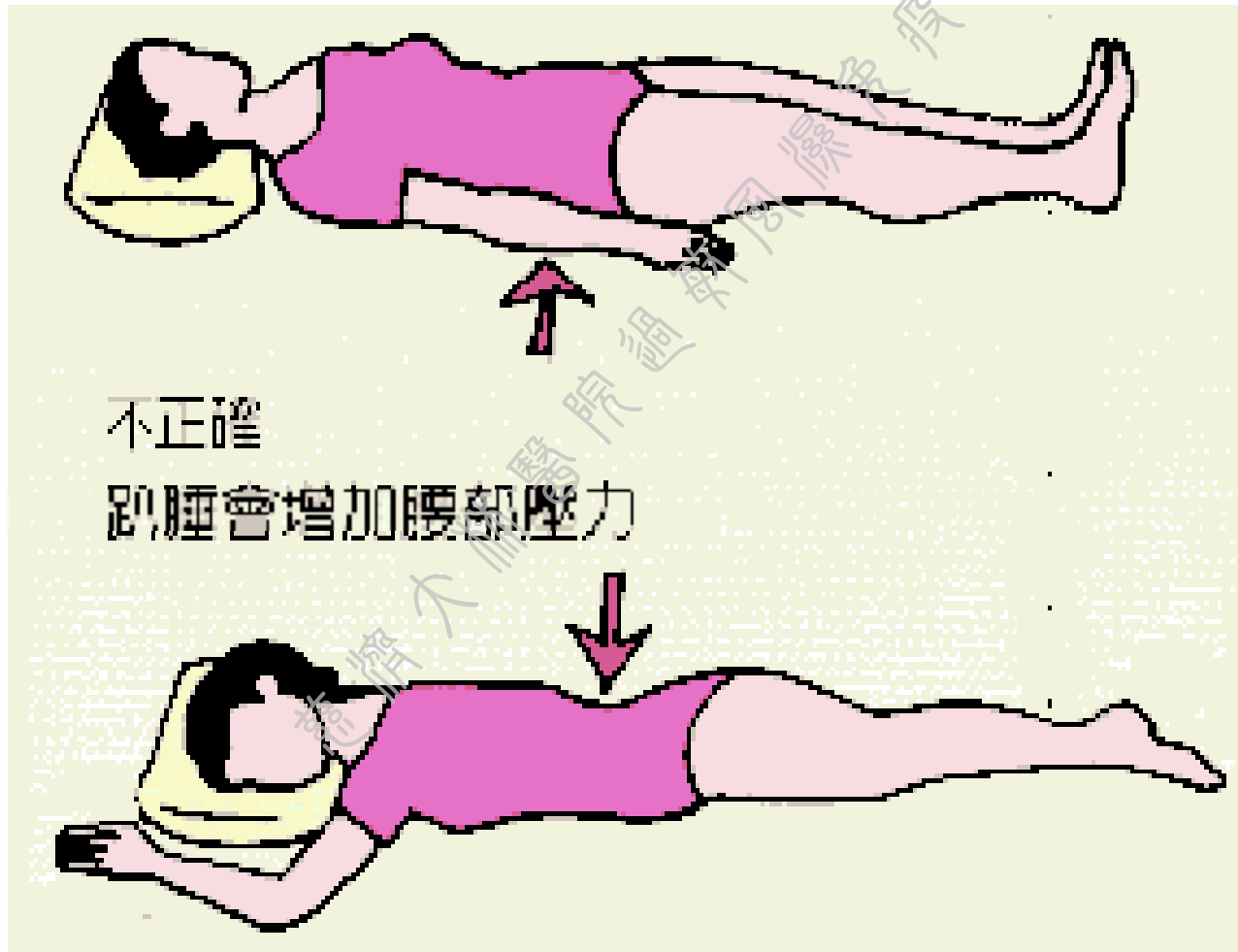


中間夾一個枕頭，躺時兩膝彎曲。



不正確睡姿

×

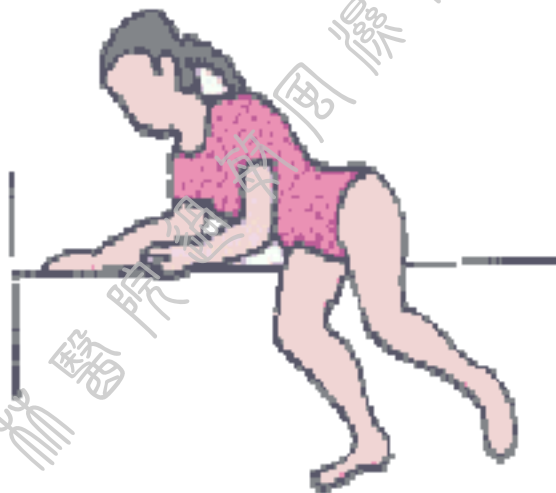


正確的起床姿勢

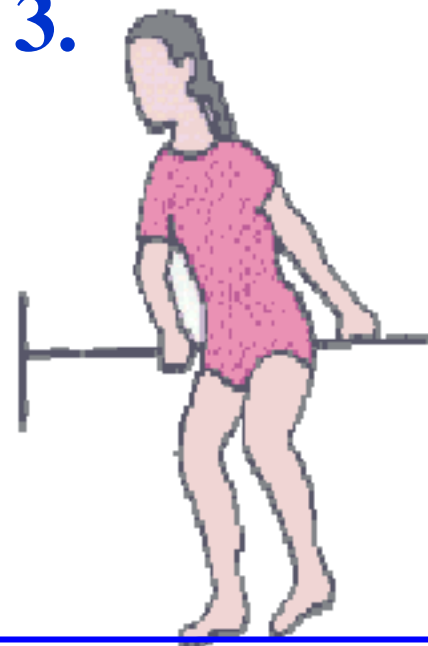
1.



2.



3.



身體側翻

雙腳先下床

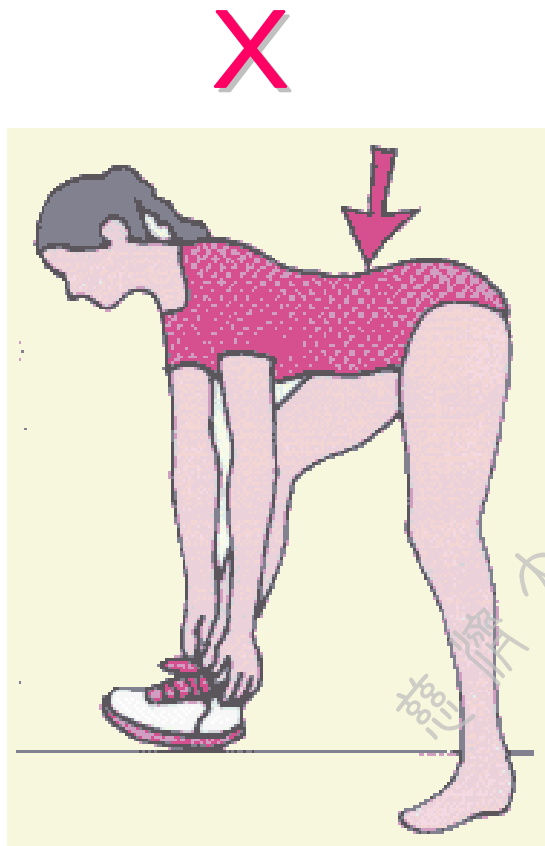
雙手撐起
上半身

正確轉身

✘



正確穿鞋子

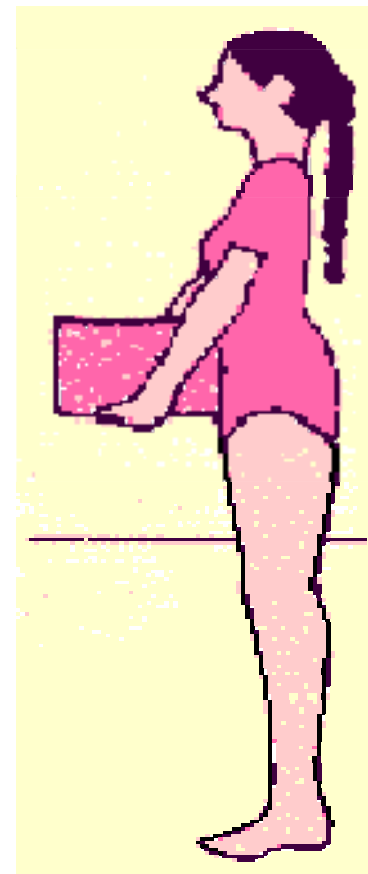
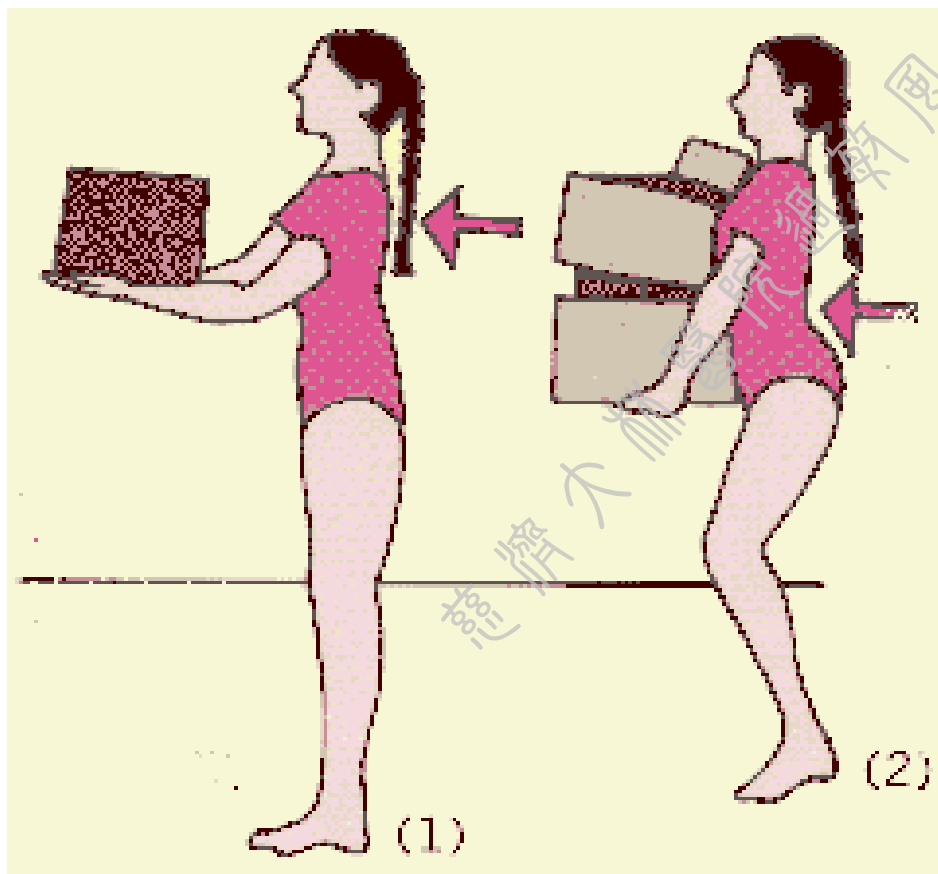


- 坐著
- 挺直腰穿鞋

正確提重物姿勢

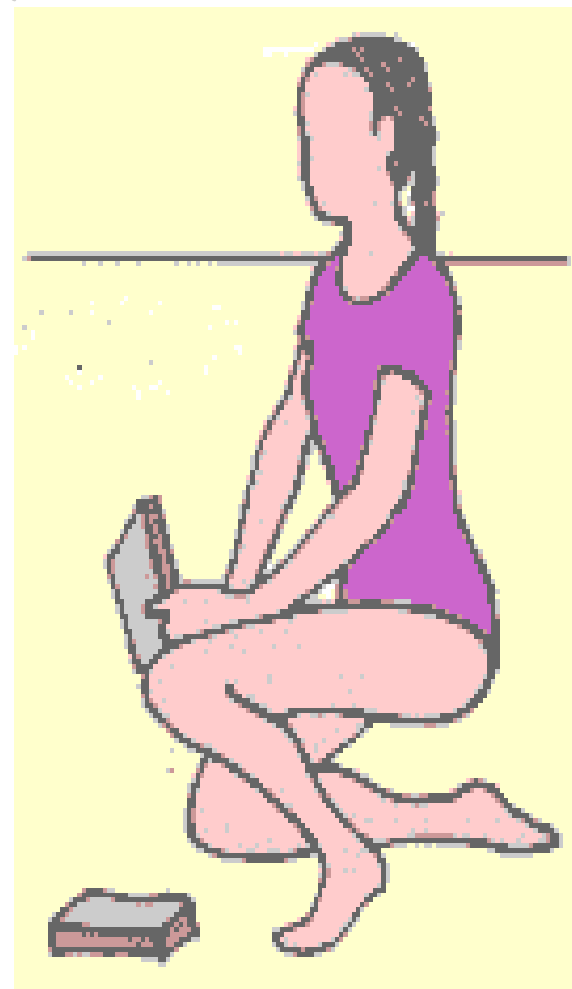
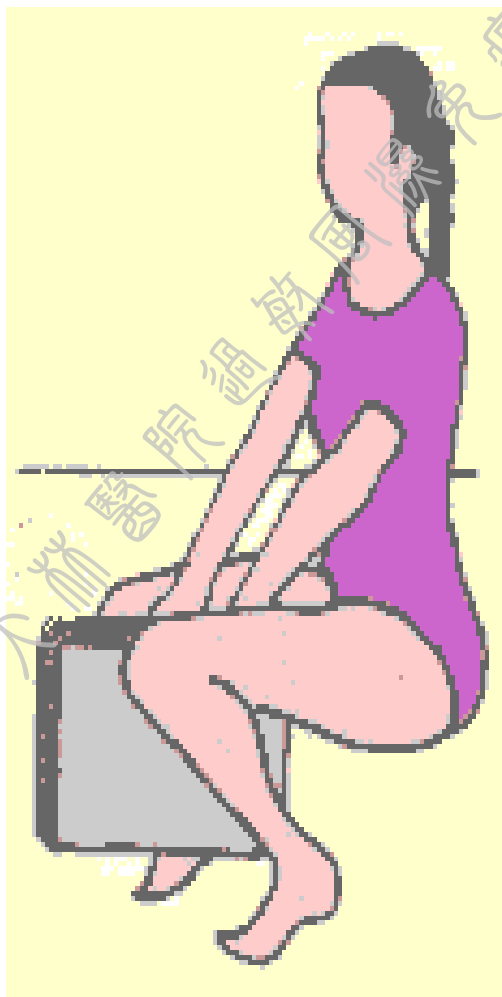
X

愈靠近身體愈好



正確撿物姿勢

- 提重東西時雙腿分開，腰保持直立才提起來，抱小孩也一樣。
- 撿東西時要蹲下來撿。



腰椎伸展運動

◎ 伸展側腰肌肉

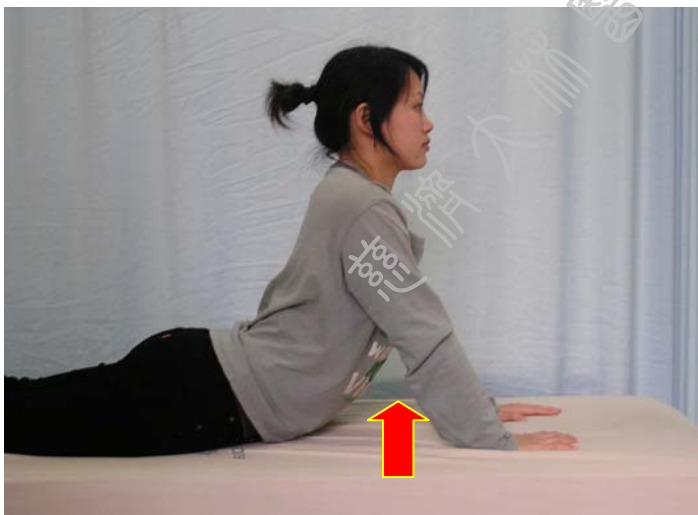
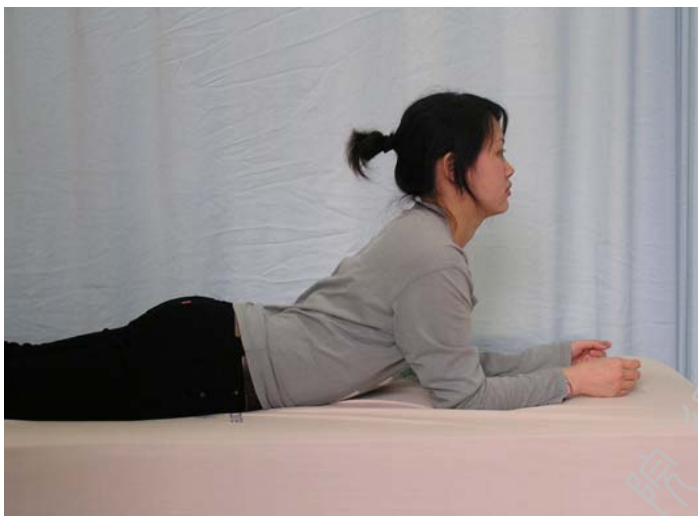


◎ 伸展背部肌肉



腰椎伸展運動

◎ 伸展脊椎旁肌

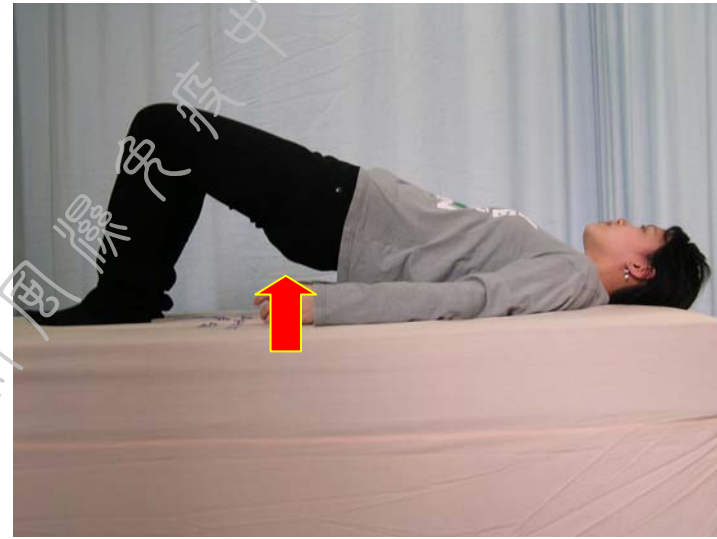
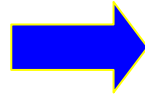


◎ 伸展側腰肌肉



腰椎肌力訓練

○ 背肌訓練



○ 腹肌訓練



腰椎肌力訓練

○ 核心運動

- 同時抬起一手與對側腳



謝謝聆聽!!

